VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

Философия ИДУЩИМ ПО ПУТИ

ПЕРВЫЙ ЭТАП - Белый пояс

ВТОРОЙ ЭТАП - От белого пояса к черному поясу

ТРЕТИЙ ЭТАП - Черный пояс

ЧЕТВЕРТЫЙ ЭТАП - От черного пояса к белому поясу

ПЯТЫЙ ЭТАП - Белый пояс

В последнее время, в мире боевых искусств России создалась определенная путаница, если не подмена, отдельных понятий. С одной стороны множится количество клубов под названиями «Будо» и «Бусидо»; с другой – множится количество книг и статей, в которых рассматриваются, а в большинстве случаев просто упоминаются: и Воинский Путь самопознания и «божественного единения», и «…сакральный ритуал в дзэнской традиции Будо и Бусидо», и многие другие не менее сложные понятия. В этой ситуации начинающие, да и достаточно продвинутые ученики, - просто теряются. В результате возникают, как всегда, две крайности, которые для упрощения обозначу как: «уход в эзотерику и астрал» и «уход в чистый спорт». Истина, как мне кажется, находится посередине. И вот, для объяснения этого «срединного Пути», я и предлагаю вашему вниманию эту статью. Основой для нее послужила одна из работ американизировавшегося японца Филипа Тосио Судо, которая поразила меня простотой и доступностью изложения довольно сложного материала, связанного с вышеупомянутыми дзэнскими традициями и понятиями. На первый взгляд могут поразить довольно частые ссылки на японские термины, да и на сам японский язык. Но, во-первых, это объясняется этими же самыми традициями, раз уж мы говорим о Пути (яп. До), а во-вторых, вас же не удивляет обилие японской терминологии в каратэ.

В заключение хочется выразить надежду, что прочтение этой статьи поможет вам, как в разъяснении некоторых понятий и определений, так и в выборе самого Пути.

Додзё

Додзё в переводе с японского означает «место Пути» - основного Пути жизни и смерти, который управляет природой и вселенной. Мы откроем для себя этот Путь через занятия в додзё. Додзё является космосом в миниатюре, в котором мы соприкасаемся с самими собой, со своими страхами, желаниями, устремлениями и привычками. Это место, в котором мы за короткое время можем узнать очень многое о том, кто мы есть, и как мы живем в этом мире.

Хорошее додзё – это и школа, и тренировочный зал, и храм. Основная задача занятий в додзё заключается в том, чтобы тренировать тело, разум и дух одновременно. Здесь на помощь приходит кэйко (упражнение, тренировка). Древние мастера подчеркивали значимость четырех добродетелей кэйко: храбрости, мудрости, любви и сочувствия.

Храбрость идет первой, поскольку мы должны быть достаточно сильными и решительными, чтобы непреклонно посвятить себя практике. Мудрость, приобретаемая посредством медитации и всестороннего изучения, дает нам возможность принимать разумные решения и сохранять правильный взгляд на

вещи. Когда практика человека основательна и сбалансирована, между учителем и учениками возникает естественная любовь. Мы также испытываем любовь к своему Пути и становимся абсолютно ему преданными. На самых высших уровнях практики возникает глубокое сочувствие ко всем созданиям, одновременно с надеждой, что все остальные тоже последуют Путем до конца.

Главное в додзё – ваш внутренний настрой, неразрывно связанный с гармонизацией тела, разума и духа. По мере постижения этой гармонии, она распространяется на все, что вы делаете. Другими словами, все, чему вы научитесь в этом додзё, пригодится вам в работе, учебе, спорте и в отношениях с другими людьми.

Смысл занятий в додзё заключается в том, чтобы тренироваться – и испытывать. Только через опыт собственных чувств мы действительно обретаем мудрость. Единственный способ обучения – прямой опыт собственного тела. Учиться через опыт – это и есть Путь. В дзэне есть такой афоризм: «Путь нельзя изучить, по нему можно только идти».

Каждый начинающий надевает белый пояс. Белый пояс не означает, что вы новичок – хотя и в этом тоже нет ничего предосудительного. На самом деле, новички имеют много преимуществ перед теми, кто пришел из других школ и вынужден будет, вероятно, отучать себя от некоторых способов мышления. Белый пояс означает только то, что вы хотите постичь Путь.

Новички обычно спрашивают: «Как скоро я получу черный пояс»? Единственный ответ – никак нельзя получить черный пояс, пока задаешь этот вопрос. Одержимый конечной целью теряет фокус, смещает его туда, где сам не находится. Единственный способ двигаться по Пути – вкладывать все в этот шаг, прямо сейчас. Те, кто не жалеют времени и усилий, однажды обнаружат, что их пояс так потерт и испачкан, что фактически превратился в черный. Только черный пояс – не цель и не завершение Пути, а только веха на нем. Истинный Путь требует от черного пояса удвоить усилия и учиться до тех пор, пока пояс не износится и не полиняет до такой степени, что потеряет цвет и снова превратится в белый. Только через полный круг – от белого к черному, от черного к белому – можно познать глубину Пути.

Продвижение по Пути делится на пять этапов .

Первый этап - БЕЛЫЙ ПОЯС - это настройка ума на начало Пути, которая должна сохраняться на всех последующих этапах. Для этого желательно обрести состояние ребенка, который только начал постигать мир, ведь ребенок живет в «абсолютном настоящем», о котором он ничего не знает и потому совершенно в нем не заинтересован.

Второй этап - ОТ БЕЛОГО ПОЯСА - К ЧЕРНОМУ - посвящается изучению специальных упражнений и дисциплины, которые необходимы для продвижения по Пути.

Третий этап - ЧЕРНЫЙ ПОЯС - определяет стандарты совершенства и ответственности. Это тот уровень, где тело, разум и дух начинают сливаться воедино.

Четвертый этап - ОТ ЧЕРНОГО ПОЯСА - К БЕЛОМУ - посвящен исследованию барьера, который возникает после достижения технического совершенства и препятствует углубленному пониманию Пути.

Пятый этап - БЕЛЫЙ ПОЯС - открывает истинный Путь.

Первый этап
БЕЛЫЙ ПОЯС

Белый пояс символизирует дух начала. Надевая белый пояс, вы соглашаетесь отложить в сторону все ваши знания и представления и открыть свой ум познанию – как будто впервые.

В Дзэне это называется идти с пустой чашей. Выражение происходит от широко известной притчи. В XIX столетии один университетский профессор посетил старого дзэнского мастера. Профессор пришел к нему домой, чтобы расспросить о Дзэне, но в разговоре обнаружилось, что он больше говорит, чем слушает. Тогда мастер стал наливать чай в уже полную чашку гостя; чай разлился по столу.

- Что вы делаете! – воскликнул профессор.

- Подобно этой чашке, вы наполнены своими мнениями и суждениями, - отвечал мастер. - Как же я могу научить вас, пока вы не опорожните свою чашку?

Опорожняя свою чашу, мы освобождаемся от предубеждений, которые не дают нам познавать новое.

В японском языке есть слово сёсин, означающее «сознание начинающего». Цель нашей практики – постоянно сохранять сознание начинающего. В сознании начинающего нет мысли: «Я достиг чего-либо». Все эгоцентричные мысли ограничивают наше беспредельное сознание. Когда у нас нет мысли ни о достижении, ни о собственном «Я», мы – истинно начинающие. И тогда мы можем действительно научиться чему-то. Самое трудное – всегда сохранять сознание начинающего. Именно в этом заключается подлинный секрет любого искусства. Будьте очень и очень внимательны в этом отношении.

Слова только показывают дорогу. Понять должен мозг ваших костей.

С этой минуты – и всегда – держите чашу пустой. В то мгновение, когда вам покажется, что уже все знаете, - вы сбились с Пути. Ум новичка – ум мудрости.

Трюков и секретов не существует. Все дело - в вашей воли – хватит ли ее на то, чтобы ставить одну ногу перед другой на всем протяжении Пути? Как говорили самураи, «единственный противник – внутренний». Где есть воля, там будет и Путь.

Второй этап
ОТ БЕЛОГО ПОЯСА К ЧЕРНОМУ ПОЯСУ

Умение не приходит легко; бывает так, что оно вообще не приходит. Многим людям не хватает воли и дисциплины для того, чтобы хоть что-нибудь изучить, как следует. Продвижение по Пути на протяжении всей жизни японцы называют сюгё – буквально «овладение своим делом». Сюгё – это изменение тела и сознания через проявление воли. Это необходимо понимать, ибо на всем протяжении Пути вы будете в сюгё. Нет такого этапа, на котором практика заканчивается, даже если вы добьетесь черного пояса и чего угодно еще. Путь продолжается всегда. Но пусть вас не устрашает длительное путешествие: требуется одно-единственное – быть сосредоточенным на том, что вы делаете сейчас. Не сходите с Пути и переставляйте ноги одну перед другой – вот и все.

На этом этапе необходимо усвоить следующие положения, для простоты разделенные на две группы:

- Основные точки внимания.
- Типичные ошибки.

Основные точки внимания необходимы для сосредоточения на первом этапе обучения. Человеку свойственны привычки (и не только хорошие), и лучше всего

раз и навсегда выработать правильное понимание сюгё. Не нужно стараться изменить в себе все, что вам кажется несовершенным. Начните с одной новой привычки: сделать один раз одну вещь так, как следует. А в следующий раз снова примените это правило. Если вы введете это в привычку, то плохим привычкам придется заботиться о себе самим.

Основные точки внимания

Дух

Тело должно приобрести собственный разум. Мышцы должны научиться новой дисциплине движений. Физические препятствия ставят проблемы и перед рассудком: нужно бороться с болью, усталостью, сомнением в собственных силах. И без выработки определенной умственной силы продвижение по Пути становится невозможным. Используйте тренировки для укрепления духа.

Когда тело вовлекается в какую-то новую деятельность, оно требует внимания рассудка: нужно сосредоточиться, определить направление, найти решение. И наоборот, когда тело устает от деятельности, рассудок обязан вооружить мышцы дисциплиной и выносливостью. Это основной принцип сюгё.

Разочарование наступает как следствие того, что тело не может выполнить указания ума, или же ум не может определить, чего ему требовать от тела. Такие столкновения между умом и телом являются естественной частью тренировки. Они ставят нас лицом к лицу с нашими побуждениями и нашими ограничениями: зачем мы отдаем столько часов этому занятию? Почему мы хотим того, чего хотим? Готовы ли принести необходимые для прогресса жертвы? Не требуем ли мы от своего тела больше, чем оно может дать? От ответов на эти вопросы зависит наше продвижение по Пути.

И здесь ваш дух должен быть духом полной решимости. Древние мастера боевых искусств говорили своим ученикам: «Подтяни свой ум»! Возможно, вы прибежали, как дикая лошадь, необузданная и несобранная. Благодаря тренировкам вы научитесь взнуздывать свою первобытную энергию и направлять ее как первоклассного скакуна. А может быть, кто-то из новичков пришел с настроением усталой клячи. Через тренировки он научится накапливать силу - точно так же, как укрепляют долго бездействовавшую мышцу.

Вот вам три изречения древних самураев относительно духа, необходимого для познания Пути. Не забывайте их, когда тренируетесь.

- Не спрашивай. Занимайся!

- На некоторые вопросы никто не сможет ответить, только вы сами. Занимайтесь, как следует, и ответы придут в свое время. Единственный способ постижения Пути – через собственный опыт.

- Семь раз упав, восемь раз поднимись!

Вам могут приходить в голову различные мысли: «Я не могу это выучить. Мои руки недостаточно сильны. Я никогда не достигну приличного уровня». Но ни за что не произносите эти мысли вслух. Вырвите их с корнями из сознания раньше, чем они воплотятся в слова. Брюс Ли, говорят, поступал в подобных случаях так: какая бы скверная мысль не приходила ему на ум, он визуализировал ее, записав на клочке бумаге, а затем сжигал.

Единственный противник – внутри тебя.

На Пути важны не столько препятствия, сколько наши реакции на них. Овладейте своими реакциями на различные обстоятельства – и вы овладеете тайной Пути. Когда вы сосредоточены на Пути, каждая физическая задача становится объектом умственной работы, даже если это мелочь. Моете ли вы посуду или убираете постель - в любом случае не позволяйте вашему уму лениться или бродить где попало. Направляйте ваше внимание на то дело, которым вы заняты, и эта привычка перейдет на все, что бы вы ни делали.

Ритм

Люди часто говорят, что у них нет никакого природного ритма. Это неправда. Каждый, у кого бьется сердце, обладает своим ритмом. Каждый, кто вдыхает и выдыхает, делает это ритмически. Каждый, кто идет, идет в ритме.

Хёси, одно из японских слов, обозначающих ритм, можно перевести буквально как «ладушки». Это и есть знакомое чувство ритма, такое же естественное, как детское хлопанье в ладоши. Вы должны развить в себе способность согласовывать свой ритм с другими ритмами, почувствовать упоение, завестись. У каждого из нас есть эта врожденная способность. Наиболее наглядно она проявляется при групповом исполнении кихона и ката. Это – хёси на коллективном уровне.

Вы должны научиться чувствовать переплетение хёси в каждой грани вашей жизни – и перенести его на все ваши движения. Иначе говоря, вы должны стремиться к тому, чтобы ваши реакции стали естественными.

Помните, ритм нельзя почувствовать умом; вы должны чувствовать его во всем теле.

Техника

Помните, что в тот момент, когда у вас появляется мысль о том, что ваша техника достаточно хороша, ваше продвижение вперед прекращается. Остановиться на мгновение в этом постоянно меняющемся и текучем мире означает сделать задержку, которую невозможно ничем компенсировать.

Совершенство

Причина нашей тяги к совершенству заключается в том, что его трудно достичь. Человек не может избежать ошибок. Но нельзя позволять себе слишком легкое к ним отношение. Много ошибок возникает из-за самосознания: внимание слишком сосредоточено на том, что делает тело. Единственный способ справиться с самосознанием – практика. С практикой наши мышцы вырабатывают собственный разум и развивают его настолько, что мысль и действие совершаются одновременно. Мастерство становится естественным, становится частью того, что дзэнские мастера называют обычным разумом. Но сама по себе практика к совершенству не приводит. Один мастер сказал как-то: «Совершенство достигается совершенной практикой». Каждый день становитесь более искусными, чем были за день до этого, а на следующий день – более искусными, чем сегодня. Совершенство не имеет конца. Вы должны усвоить эту философию, если хотите познать Путь.

Подъем на скалу

Путь подобен подъему на скалу, вершина которой невидима. В иных случаях целесообразно отдохнуть и собраться с силами, быть может даже спуститься на ступеньку ниже, прежде чем продолжить Путь. Помните, что два шага вперед, шаг назад – это все-таки прогресс. Не считайте эти маневры потерями. Иногда вы атакуете, иногда маневрируете. Дух ваш непоколебим; меняется лишь тактика.

Путь развития состоит из подъемов и ровных участков. Старательный новичок на первых этапах добивается заметного прогресса, но вскоре темп продвижения замедляется. Работа, работа, работа – и никакого прогресса. Но затем, внезапно, наступает скачок; переход на новую ступень мастерства.

Будьте готовы к тому, что чем дальше вы продвигаетесь по Пути, тем длиннее становятся плато. Выход из этого состояния – постоянная сосредоточенность на тренировке, на том, что вы делаете сейчас. Если вы честно трудитесь, то вас ожидает новый подъем. Достигнув нового уровня, не думайте, что ваши трудности позади. Каждый новый уровень приносит новые проблемы; это следует осознавать заблаговременно.

Что бы вы ни делали, двигайтесь с естественной скоростью. Не обращайте внимания на тех, кто вас вроде бы обгоняет. На вашем Пути нет последней электрички, нет последнего пункта прибытия и нет последних сроков. Если другие стремятся обойти вас – пусть обходят: Путь лежит не там, куда они мчатся. Пока ваш дух устремлен вперед, вы двигаетесь достаточно быстро.

Дисциплина

Ключ к совершенному мастерству лежит в дисциплине. Дисциплина определяет, как и когда вы тренируетесь, каковы результаты тренировки. Один тренер сказал по поводу дисциплины: «Делай, что следует, когда следует и как следует, и так всякий раз». Это подходящее определение дисциплины для всех идущих по Пути. Рассмотрим каждую его часть.

Делай, что следует…

Если вы руководствуетесь самодисциплиной, то ваши действия приносят вам удовлетворение. В этом смысле дисциплина отличается от самоограничения. Самоограничение не приносит человеку удовлетворения. Хорошее дело, совершенное в плохом состоянии духа, все равно обернется в дальнейшем проблемами на Пути. Если же вам все-таки хочется спросить, что нужно делать, то не спрашивайте, - занимайтесь.

когда следует…

Самое время – сейчас. Когда вы чувствуете, что должны сделать так много, что не знаете, с чего начать, начните с одного – незначительного – дела и сделайте его. Затем беритесь за следующее. Как говорили самураи, «начнем с углов», то есть расправься с мелочами, которые мешают, и приступай к серьезному делу.

как следует…

Если вы собрались что-то сделать, делайте это правильно. Нет смысла заниматься чем-либо вполсилы. Если вы хотите сделать что-то, как следует, отведите для этого время с избытком. Высокое качество несовместимо со спешкой.

… и так всякий раз.

Признак настоящей дисциплины – ее неизменное присутствие. Хитрость в том, чтобы не думать о правильном выполнении работы всегда – такая мысль просто пугает; сделайте, как следует, один раз, этот раз, именно сейчас. И всегда поступайте только так, и ни о чем другом не нужно беспокоиться.

Делайте то, что следует, когда следует и как следует, и так всякий раз.

Выполняйте лишь одно это правило, и вам гарантировано познание Пути.

Пределы

Известно, что деревья не растут до неба. В этом им подобны и люди. Физические возможности каждого из нас имеют свои пределы. Независимо ни от каких тренировок, существует заведомо неподъемный вес, существует высота, которую невозможно преодолеть, существуют столь малые цели, что попасть в них нельзя. И как бы вы не старались усовершенствовать свое мастерство, многое всегда остается за пределами возможного.

Мы обнаруживаем свои пределы тогда, когда принимаем вызов. Если учитель дает вам задание, которое кажется вам слишком легким, сделайте немного больше, чем задано, - не из самолюбия, не для того, чтобы показать, какой вы молодец, а из искреннего стремления к самоусовершенствованию. Усмиряйте себя, но и толкайте вперед, чтобы почувствовать собственные пределы. Если учитель дает вам задание, которое кажется слишком трудным, приложите все силы, чтобы выполнить его. Учитель может оценивать ваши пределы лучше, чем вы сами.

Некоторые пределы непреодолимы. Осознание таких пределов болезненно, оно отравляет наши мечты и надежды. Но Путь заключается в том, чтобы познать реальность, чтобы принять то, что есть. Нельзя застревать на недостижимом. Некоторые вещи просто не имеют отношения к нашей судьбе. Из этого никоим образом не должно следовать самоуспокоение на Пути; никто еще не обнаружил все пределы.

Помните, хотя деревья не растут до неба, их корни не прекращают роста. Вам дано все, чтобы познать Путь, не оглядываясь ни на кого и ни на что.

Движение вперед

Путь никогда не кончается. Но ум может сосредоточиваться на краткосрочных целях все время, пока вы на Пути. Какие бы очередные цели вы ни ставили, их не следует рассматривать как конечные, воспринимайте их лишь как вехи вдоль Пути. Что бы вы ни делали – идите дальше вперед; Путь продолжается вечно.

Китайская пословица гласит: «Девяносто ли на пути длиной в сто ли – это примерно половина». Без достаточной устремленности вперед можно потерять все ранее добытое. Не фокусируйте себя на цели: сосредоточьтесь на процессе, который к ней ведет. Когда вы ловите себя на том, что воображаете то, что будет, вспоминайте: ничто не случится до тех пор, пока не случится. Даже в простейших задачах ваш дух должен быть устремлен вперед, на другую сторону мгновения. В любое время ваш ум должен двигаться свободно, без нерешительности.

Типичные ошибки

Сомнение

На длинных этапах Пути бывают периоды сомнения в собственных силах. Чувство сомнения означает, что вы утратили свое сознание новичка. Вам необходимо вернуть себе ощущение начала. Сознание новичка позволит вам избавиться от старых ориентиров, а ваша открытость принесет новые. Если вы сделали ошибку, остановитесь на ней; нередко ее можно использовать для открытия нового, неожиданного. Вместо того чтобы учиться, как делать что-то, и затем делать это, попробуйте сделать что-то и затем изучать то, что вы сделали. Откройте вновь радость начала, и ваше сомнение улетучится.

Не забывайте никогда: Путь внутри вас. Вы должны найти ключ и открыть его.

Немедленный результат

Некоторые люди никогда не бывают удовлетворены скоростью своего продвижения по Пути. Они считают, что если бы работали вдвое больше, то потратили бы вдвое меньше времени на то, чтобы получить черный пояс. Прогресс на Пути может идти только с естественной скоростью и ни с какой другой. Год можно прожить только за год, и ни за какое другое время.

Слишком многие люди желают немедленных результатов. Некоторые школы поддерживают этот синдром. Это напоминает объявления вроде «Обучаю чему-либо за 10 занятий». Все хотят заработать, не работая. Все хотят, чтобы кто-то думал за них. Все хотят понять что-то сразу же, а иначе и смотреть на это не желают.

Только плод в утробе матери удовлетворяет все свои потребности сразу же, как только они возникают. Слишком многие люди застряли на этой стадии инфантильности. Зрелость означает познание ценности того, что дается тяжелым трудом. Путь никогда не откроется перед теми, кто хочет пробежать его налегке. Его нельзя купить, переписать или украсть. Его можно только познать, и только таким способом, каким из семени вырастает дерево – с течением времени.

Эгоизм

Вам необходимо достаточно сильное эго, чтобы отчетливо ощущать себя. Но слишком большое эго сбивает с Пути.

Мир полон людей, которым недостает равновесия эго. У них модно и общепринято разговаривать о пустяках, выражаться хвастливо о себе и пренебрежительно о других. Эти манеры присущи людям, которые не преминут порисоваться черным поясом лишь ради того, чтобы нагнать страху на других. Все это вырастает из человеческого эго, которое чувствует, что слишком мало, и должно раздувать себя с помощью общественного мнения.

Разновидностью эгоизма является фальшивая скромность. Это неискренность, вырастающая из непомерно большого эго. Людям, уверенным в себе и в своих возможностях, незачем раздувать или, наоборот, унижать свое эго или уязвлять эго окружающих. Они знают себе цену, знают, на что способны. И этого достаточно.

Те люди, чьи помыслы устремлены к славе или деньгам, возможно, упорно трудятся, чтобы достичь своих целей. Но во всем мире имеется множество богатых и знаменитых людей, которые не могут избавиться от чувства внутренней пустоты. В конечном итоге, власть и деньги, если говорить об их значении на Пути, подобны отпечаткам ваших ступней на прибрежном песке: мгновение – и их смывает вода. Те, кто воображают себя центром вселенной, не могут понять, что они только населяют ее, и что иначе быть не может.

И последнее предупреждение – никогда не переоценивайте свою власть над эго; у него всегда есть потенциальная сила, которая может сбить с дороги, независимо от того, как старательно вы трудитесь, и каких успехов вы достигли. Быстрый прогресс при овладении новым искусством, лесть, сопровождающая первые успехи, - все это вполне способно разжечь эгоизм в любом человеке. Если вы считаете, что чего-то добились, значит, вам предстоит еще очень много работы.

Потерять Путь можно в одно мгновение.

Небрежность

Не тащитесь по своему Пути. Ваш дух проявляет себя в каждом вашем шаге. Если вы чувствуете, что тащите свои ноги, а они не несут вас, - проверьте дорогу. Скорее всего, это не ваш Путь.

Для того чтобы продвигаться по Пути, вы должны посвящать свою душу упражнениям. Для этого существует только одна возможность: нужно любить то дело, которым вы занимаетесь. Если занятия не приносят вам радости, значит, вы допустили серьезную ошибку. Сколько бы усилий вы ни вкладывали в работу, они должны только увеличивать вашу радость.

Где-то в глубине вашего существа есть слова, которые вы приемлете всей душой и сердцем, слова, которые говорят: «Вот кто я на самом деле, и вот что я действительно думаю». Это могут быть очень простые слова: «Вот я здесь и сейчас», - а могут быть и более глубокомысленные: «Единственный противник находится внутри меня». Какими бы ни были эти слова, вы должны разыскать их в себе и написать десять тысяч раз. То есть – осознать всей душой.

Показное усердие

Антиподом небрежности является показное усердие. Дух людей, демонстрирующих показное усердие, подобен пиву, которое слишком быстро льют в стакан, не думая о пене. Им еще предстоит научиться тому, как наполнять стакан точно до краев.

Учитесь старательно, но никогда не допускайте нажима, форсирования; наоборот, учитесь постоянно ощущать запас мощности, резерв. Мастерство измеряется не тем, что вы демонстрируете, а тем, что вы держите в запасе. Ключ к этому – самоконтроль. Путь лежит через сдержанность.

Соревновательность

Выставляя свое мастерство против мастерства другого человека, вы изучаете себя, свои возможности: как далеко вы способны пойти, как реагируете на давление, что необходимо улучшить. Но часто спортивный элемент создает дисгармонию. Вместо того чтобы принести конструктивную пользу, соревнование порождает неуверенность проигравших участников. Многие участники рассматривают соревнование не как проверку себя, а как возможность показать себя. Если вы хотите почувствовать разницу, проверьте свое эго: что вы пытаетесь доказать и зачем?

Каждый тренирующийся должен оценивать себя, прежде всего, по собственным меркам и по собственным возможностям. Что бы вы ни делали в жизни, всегда будут люди, у которых в чем-то больше таланта, точно так же, как будут и другие, у которых его меньше. Вы должны научиться принимать свое место со смирением и благодарностью, а не с высокомерием и завистью.

Наберитесь решимости не дать обойти себя на Пути. Единственный ваш соперник – внутри вас.

Потеря цели

У японцев есть пословица: «Нельзя охотиться сразу за двумя кроликами». Эта пословица напоминает о том, что нельзя допускать рассеянность и что нужно

двигаться избранной дорогой. Всякий раз, когда вы теряете фокус, виною тому бывает либо недостаточная концентрация, либо недостаточное прилежание.

Для укрепления концентрации дзэнские мастера предлагают ученикам следующее упражнение: сидя спокойно и безмолвно, медленно просчитать в уме от одного до десяти. Если что-либо прерывает счет – самосознание, случайная мысль, осознание постороннего шума или даже собственного дыхания, - счет начинается сначала, от единицы. Попробуйте проделать это простое упражнение в следующий раз, когда вам будет трудно сосредоточить внимание. Если сможете считать до десяти – познаете Путь.

Проблемы с концентрацией часто возникают из-за недостаточного прилежания. В наше время многие люди не доводят до конца ни одного дела – потому что не прилежат, не преданы, не посвятили себя ничему. Они блуждают по жизни, выискивая дорожки поудобнее, вместо того, чтобы расчистить собственную.

Конечно, к вершине горы ведет не одна тропа. Но та единственная, которая приведет вас туда ,- только ваша собственная. Не засматривайтесь с тоской на тропу других. Чем дальше вы продвинетесь по собственному Пути, тем лучше поймете всякий другой Путь. В конце все они сходятся.

Многомыслие

Не анализируйте все до отупения. Конфуций сказал: «Образование без размышления, - есть напрасный труд; размышление же без образованности опасно». Иногда лучшей стратегией бывает «Готовься, целься, огонь»! Ответы – в действиях, а не в словах.

Третий этап
ЧЕРНЫЙ ПОЯС

Тот, кто тренируется достаточно старательно и достаточно долго, достигает равновесия тела, ума и духа. Тело вырабатывает собственную мудрость, ум доверяет этой мудрости, и это позволяет духу выражать себя.

Благодаря тяжелому труду по изучению новых приемов, вы приходите к смирению – узнаете, как много вы еще не знаете.

Исследуя свои знания, вы приходите к открытости – у вас появляется желание попробовать что-то новое, посмотреть глазами других людей.

Занимаясь вместе с другими, вы учитесь великодушию – как разделять успех и неудачи, и вносить вклад в общее благо группы.

Ключ к черному поясу не в том, чтобы стать лучшим техником, а в том, чтобы стать лучшей личностью. Поднимите свой образ жизни до уровня искусства – и это отразится на ваших занятиях.

В этой главе все наставления разделены на три категории:

- Ум черного пояса – описывает ум занимающегося на этом этапе Пути: мышление, стратегию и знания, применяемые для того, чтобы следовать Пути.
- Техника черного пояса – описывает физические аспекты этого этапа.
- Дух черного пояса – посвящается отношению, осознанию и преданности делу, необходимым для тех, кто достиг этого уровня.

Ум черного пояса

Для того чтобы стать черным поясом, вам нужно знать только одну вещь: то, во что вы вкладываете всю свою страсть. Следуйте за своей страстью, и вы найдете истину своей жизни. Этой «одной вещью» может быть что угодно, но знание этой единственной вещью придает вашей жизни смысл.

Стремление знать одну вещь не означает узкой специализации и пренебрежения другими знаниями. К сожалению, многие специалисты закапываются в своем направлении настолько, что теряют связь избранного ими дела с окружающим миром. Вы можете взглянуть на свою «одну вещь» шире. Например, на стадионе вы можете увидеть спортсменов, которые не отдают все свои силы прыжкам в высоту или спринту, а занимаются десятиборьем. Может быть, вы и не лучший из лучших в своем деле, но по сумме ваших искренних увлечений – работой, искусством, семьей, друзьями – вы вполне заслужили черный пояс в жизни.

Истинный Путь – познать глубину одной вещи, одного дела, и не так уж важно, велико это дело или мало; а затем, через одну вещь, познать еще десять тысяч вещей. Жизнь – это такой процесс, где постоянно учишься терпеть ограничения: ограничены возможности, ограничено само время пребывания на этой Земле. Учитесь упаковывать максимальное содержание в минимальную форму. Постигайте мудрость поэтов хайку, чья работа должна была уместиться в три строки, состоящие из семнадцати слогов. Вот почему эти поэты так любили описывать сакуру, в период ее краткого, но ослепительного цветения.

То, что вы делаете, делайте со всей полнотой внимания. Сколько раз нам приходится говорить: «Куда я положил свои ключи»? Или: «Ты не видела мой бумажник»? Если мы не знаем этого, значит, наш ум не участвовал в наших действиях. Мы не уделили внимания тому, что делали. Есть такая поговорка: позаботься о маленьких делах, а большие сами о себе позаботятся. Положите вещь на место, если она больше не нужна. Каждое действие имеет значение. Если вы задумаетесь об этом, то найдете Путь в одной детали.

Многие люди в наше время одержимы стремлением к практическому результату. В этом додзё нет практических результатов. Для нас важнее, как мы делаем что-то, чем конечный результат. Обладатели черного пояса умеют сосредоточиться на процессе, а не на продукте. В повести Э. Хемингуэя «Старик и море» рассказывается о том, как рыбак Сантьяго на протяжении восьмидесяти четырех часов не может поймать ни одной рыбы. Но, несмотря на жару, он весь сосредоточен на процессе – на правильной ловле рыбы. «Я просто не должен делать ошибок. И когда придет удача – я не упущу ее», - говорит старик. Именно так черный пояс понимает движение по Пути. Постоянно совершенствуйте свой процесс. Путь – в работе.

Техника черного пояса

Каждое наше движение, сознаем мы это или нет, что-нибудь рассказывает о нас. Совершенно чужие люди, наблюдая за нами со скамейки в парке, могут многое узнать о нашем характере по тому, как мы одеты, как ходим, какая у нас прическа. Самураи говорили: «Человек, достигший мастерства в каком-нибудь искусстве, выдает это каждым своим действием. Его достоинство проявляется в скромных и спокойных действиях, изысканной вежливости, сдержанности и проникновенном взгляде».

Действиями обладателя черного пояса управляют три силы: интеллект, инстинкт и интуиция. Из всех троих интуиция – лучший проводник для движения по Пути.

Интеллект рассчитывает и рассуждает. Он основывает действия на логике сознательного разума. Но Путь не сводится к рассудку. Вы должны научиться действовать в нелогичном мире.

Инстинкт реагирует без подключения ума. Его действия основаны на врожденных склонностях. Вообще-то, инстинкт предлагает самые естественные ответы на всевозможные ситуации, но он может обманываться внешней видимостью вещей – именно по этой причине мыши попадают в мышеловку.

Интуиция близка к инстинкту, но она идет дальше и рациональной мысли, и врожденной склонности к мышлению. Она срабатывает и не на логике, и не на импульсе, а на видении несознательного разума. Это то самое шестое чувство, которое позволяет нам схватывать суть вещей, неуловимую для остальных пяти чувств и даже нелогичную. Другими словами, интуиция означает предчувствие неожиданного, ощущение его раньше, чем оно случается.

Во время опасной атаки нельзя долго размышлять – размышление означает колебание. Если вы положитесь на инстинкт и броситесь слишком поспешно, то вы будете обмануты. Если же вы обладаете достаточным опытом, то интуиция подскажет вам механику атаки и лучший способ защиты в данный момент. Об одном из способов развития интуиции, типичном для боевых искусств Японии, рассказывается в известной дзэнской притче «Вкус меча Бандзё»:

Ягю Матадзюро был сыном знаменитого мастера меча. Отец его пришел к выводу, что сын настолько бездарен в кэндзюцу (искусстве боя на мечах), что мастерства ему никогда не достичь, и отказался от сына. Матадзюро отправился на гору Футара, где разыскал мастера меча Бандзё. Тот подтвердил юноше выводы его отца.

- Ты хочешь учиться у меня кэндзюцу? – спросил Бандзё, - но ведь ты же не можешь выполнить даже самых необходимых требований!

- Но если я буду очень стараться – какой мне потребуется срок, чтобы стать мастером? – настаивал юноша.

- Вся остальная жизнь, - ответил Бандзё.

- Но я не могу так долго ждать, - стал объяснять Матадзюро. – Я очень хочу одолеть все трудности, только возьмите меня в ученики. Если я стану вашим преданным слугой, то в этом случае, сколько потребуется времени?

- Ну, может быть, лет десять, - сжалился Бандзё.

- А если я стану работать еще старательнее, сколько тогда потребуется времени?

- Возможно, и тридцать лет, - ответил Бандзё.

- Но почему же? – спросил Матадзюро. – Сначала вы сказали десять, а теперь – тридцать. Я вынесу любые трудности для того, чтобы овладеть кэндзюцу в кратчайший срок!

- В таком случае, - сказал Бандзё, - тебе придется остаться у меня на семьдесят лет. Человек, который так гонится за результатом, редко выучивается быстро.

- Хорошо, я согласен, - сказал юноша, поняв, что ему выговаривают за нетерпение.

Матадзюро было приказано никогда не говорить о кэндзюцу и не притрагиваться к мечу. Он готовил учителю еду, мыл посуду, стелил постель, подметал двор, ухаживал за садом, и все это без единого упоминания о кэндзюцу. Так прошло три года. Матадзюро продолжал трудиться, с грустью думая о

будущем. Он еще даже не начал учиться искусству, которому решил посвятить жизнь.

Но, однажды, Бандзё, подкравшись сзади, нанес ему страшный удар боккэном (деревянным мечом). И на следующий день, когда Матадзюро готовил рис, Бандзё опять напал на него. После этого, днем и ночью Матадзюро должен был защищаться от неожиданных ударов. В течение дня не было ни минуты, когда бы он не думал о боккэне Бандзё. В результате он учился так быстро, что все чаще вызывал улыбку на лице учителя. Так Ягю Матадзюро стал величайшим мастером меча.

Те, кто достаточно долго тренируются, привыкают доверять в первую очередь интуиции, так как знают из опыта, что истина нередко скрывается под внешней видимостью вещей и часто бывает постижима только при непосредственном ее усвоении. Развивайте вашу интуицию так же, как развиваете другие пять чувств. Тренируйте способность замечать то, что нельзя увидеть и услышать, - и к вам придет ощущение на себе черного пояса.

Когда мастера живописи прикасаются кистью к холсту, некая особая энергия истекает из их пальцев и через кисть передается картине. Эта энергия доступна невооруженному глазу – она остается даже в самой текстуре мазков на холсте. В дзэнских искусствах эта энергия называется ки. Те, кто ее так называют, знают ки как жизненную силу Вселенной. Это та сила, которая заставляет траву расти, рыбу - плавать, птицу - петь, младенца - ползать. По-японски ки буквально означает «дух, энергия, настроение». Понятие этой энергии для японского языка столь фундаментально, что оно формирует основу десятков широко употребляемых слов: тэнки – погода (букв. небесная ки), гэнки – здоровье, хорошее настроение (букв. ключевая ки), бёки – болезнь (букв. больная ки). Согласно философии ки, протекающая через нас энергия есть нечто такое, что мы можем направить на вполне реальные вещи. Японские садовники формируют крону дерева таким образом, чтобы усилить его ки. Мастера иглотерапии ставят иглы так, чтобы перераспределить и стимулировать потоки ки в нашем теле. Мастера боевых искусств вкладывают свою ки в каждый бросок или удар. Те, кто знаком с ки, знают, что ее можно развить, как развивают слабые мышцы.

Если представление о ки кажется вам слишком мистическим, тогда совет для вас: «Двигайтесь с потоком». Живите по этому правилу в самом глубоком его смысле, и вы будете чувствовать действие ки в вашей жизни, независимо от того, как это называется. От ки, через ки, вместе с ки. Это – Путь.

Те, кто следуют по Пути, должны выработать у себя тонкое чувство равновесия – ту чувствительность к малым ступеням и нюансам, которая углубляет каждый шаг на Пути. Чувство равновесия вырабатывается путем установки сильного Центра, психофизического центра сосредоточения сил человека – хара. Понятие хара имеет два аспекта. Первый – психоэмоциональный. В хара таится взрывная сила воина. Именно здесь он «чувствует», когда настало время для решающего действия. В другом же аспекте, - физическом, хара определяет все действия человека. Самураи также называли его тюдан – букв. средний уровень. Именно здесь, согласно древним учениям, заключено подлинное, глубочайшее начало человека, его истинное «Я», посредством которого он только и может обрести единство с Космосом. Занять тюдан - означает обрести чувство общего равновесия – физического, ментального и духовного. От этого положения наш дух может свободно двигаться в любом направлении. Это мгновенная настройка на любую ситуацию. Никогда не терять ощущение Центра – значит никогда не терять общего равновесия. Единственный способ достичь тюдан - через практику и опыт. Когда мы едем на желтый свет, то иногда уменьшаем скорость, а иногда

увеличиваем. Это зависит от нашего центра в этот момент. До тех пор, пока вы все делаете, чувствуя тюдан, вы остаетесь на Пути.

Дух черного пояса

Будьте тем, кто вы есть, и делайте то, что вы делаете, и вам не понадобится надевать маску перед другими людьми. Ваши действия будут соответствовать ситуации, потому что они будут правдивы.

Один мудрец сказал, что если человеку не за что умереть, то ему не стоит и жить. Во время всего движения по Пути эту мудрость нужно нести в своем сердце. Каждому из нас надлежит найти в этой жизни то, что он будет отстаивать, и за что, если потребуется, он отдаст жизнь. Это может быть личность, территория, принцип или идеал. Но не ищите себе судьбу мученика. Как заметил Дж. Д. Сэлинджер в повести «Над пропастью во ржи», признак незрелого человека – желание героически умереть за благородное дело, а признак зрелого человека – желание скромно жить ради этого дела.

Основное правило мастерства гласит: тот, кто считает себя мастером, - не мастер. Как бы далеко вы не продвинулись, вашему обучению не может быть конца. Даже высочайшие священнослужители Дзэна говорят о себе: «мидзай!» – «Нет еще!» Ты еще не постиг всего, что можешь постичь. Ты еще не отдал всего, что можешь отдать. Ты еще не достиг вершины.

Держите вашу чашу пустой – и продолжайте идти. На эту же гору, еще выше.

Четвертый этап
ОТ ЧЕРНОГО ПОЯСА К БЕЛОМУ ПОЯСУ

И тут на вашем Пути появляется барьер – не физический, а умственный. Это барьер «в конце мышления», когда логике некуда больше деваться. Дзэнские мастера называют его му. В переводе с японского языка му означает «отсутствие вещи». По определению мастеров, му есть безвременная пустота за пределами рационального восприятия, точка, в которой все чувства сливаются воедино. Из этого му, говорят они, истекает поток времени и всего, что существует.

Будучи существами рациональными, мы видим лишь дуальную природу действительности. Что-то либо существует, либо не существует. Дзэнские мастера говорят нам, что му превосходит эту дуальность, открывая не только единственность каждой вещи, но и пустоту в ее источнике. Вы скажите, что не видите в этом смысла? А его и нет. Му лежит за пределами логического понимания – там, где нет слов, нет ума. Последователи дзэна уподобляют му воротам без ворот. Это ворота, потому что мы должны войти в них, чтобы понять высшую истину вещей. И в то же самое время ворот нет, потому что мы уже воплощаем истину всех вещей; никакой переход к истине не нужен, потому что мы изначально обладаем истиной. Нам нужно только пробудиться, осознать факт нашей истинной природы. И все же мы должны как-то проникнуть в это му. Единственный способ заключается в том, чтобы сосредоточиться на данном моменте так сильно и устойчиво, чтобы наш ум перестал блуждать, и мысли исчезли.

Когда мы только приходим в этот мир из материнской утробы, каждое наше ощущение является чистым ощущением. В нашей голове нет слов. Голос мамы, солнечный свет, запах дождя – все слито в единое великое ощущение, текущее непрерывным потоком. Мы видим звук, мы слышим прикосновение, мы пробуем свет на вкус – потому что все это едино. И лишь когда мы начинаем отличать одну

вещь от другой, давать им наименования и классифицировать их, - лишь тогда начинается рациональный процесс, который уводит нас прочь от переживания истинного единства.

Мы становимся людьми только через наши взаимоотношения с окружающим миром, при всем том, что изучение отношений между вещами – между нами и другими людьми, между веществом и пустотой – есть сущность дуального мышления. Основная задача, которую Дзэн ставит перед человеком, заключается в том, чтобы постичь му, не отрицая дуальности; один из основных принципов Дзэна гласит: «Вещи не такие, какими они нам кажутся, но и не иные». Искать Путь нужно не через осознание себя, а через осознание не-себя. Всякое чувство, что вы делаете что-то, должно отсутствовать… Тогда вы постигнете смысл старой дзэнской пословицы: «Если что-то ищешь, никогда не найдешь». Если вы делаете то, что вам надлежит делать, отдавая всего себя, отдавая естественно, отдавая мгновению, - вы постигнете сущность Пути. И тогда му не будет иметь значения.

Говорят, что в каждой конкретной ситуации всегда кто-то учит, и кто-то учится. Каждый из нас является учителем и учащимся, причем одновременно, во всем, чем мы занимаемся. Каждый ребенок учится у родителей, родители в это же время учатся у него. Каждый дает свой урок.

Мы учим ребенка, как вести себя в этом мире, а ребенок учит нас невинности и радости познания. В жизни нет ничего более важного.

Будьте жадны к знаниям, ищите их, где только возможно, позволяя всему и всем быть вашими учителями. Доходите до того, что самураи называли лезть учителю на плечи. Чем дальше вы продвигаетесь по Пути, тем в большей степени становитесь сэнсэем (букв. тем, кто прошел раньше). В этом качестве вы обязаны делиться всем тем, чему научились, с идущими после вас. Это ваша ответственность перед Путем. Если вы воспринимаете эту ответственность серьезно, то ваша учеба поможет вам учить других, а это облегчит ваше собственное обучение.

«Когда ученик готов, - говорят дзэнские мастера, - появляется учитель». Это додзё появилось в вашей жизни тогда, когда вы стали готовы к его наставлениям. Теперь вы должны приготовиться к тому, что учитель появится в вас самих. И не удивляйтесь, если ваш пояс станет таким же белым, как и у всех.

Пятый этап
БЕЛЫЙ ПОЯС

Возвращайся к началу.
Поддерживай чистоту в додзё.
Каждый день надевай белый пояс и держи свою чашу пустой.
Почувствуй ритм в природе и следуй ему.
То, что ты делаешь, делай так хорошо, как можешь.
Постигай, зачем ты здесь.
Извлекай радость из борьбы.
Служи своей душе.
Изучай себя.
Овладевай своим делом.
Пришпоривай свой дух, как бегущего коня.
Научись делать что-нибудь.
Сделай что-нибудь и пойми, что ты сделал.
Заведи себе одну хорошую привычку.
Проверь свой Путь.

Проверь еще раз.
Сосредоточивайся на том, что делаешь, пока это не станет привычкой.
Вдохни. Выдохни. Повтори медленно, затем еще медленнее. Продолжай так пятнадцать минут. Завтра – шестнадцать.
Будь внимателен к тому делу, которое сейчас делаешь.
Знай, зачем ты практикуешься.
Делай то, что нужно сделать тогда, когда это нужно сделать.
Делай немного больше – и не останавливайся до конца жизни.
Подтяни свой ум.
Двигайся крутыми подъемами и горизонтальными плато.
Шагай живо, с естественной скоростью.
Напиши фразу десять тысяч раз и верь ей.
Плыви, как мяч по реке. Если плывешь против течения, плыви как сазан.
Соревнуйся с самим собой. Единственный противник – внутренний.
Добивайся той техники, какая тебе нужна.
Беги, как марафонец, прямо на финишную ленту.
Действуй живо, но не поспешно. Избегай излишнего обдумывания. Полагайся на мудрость и память мышц.
Держись за то, что хорошо работает, но добавляй и новое.
Превращай гримасу в улыбку.
Когда все не клеится – делай из этого искусство.
Штурмуй свои ограничения и… хорошо изучи их.
Падай так, как падают кошки. Говори себе при этом: «Как я счастлив, что жив».
Если сидишь, сиди как гора - неподвижно. Если поднимаешься, поднимайся как солнце - неудержимо.
Расширяй свою ки.
Поставь на место свое эго. Никогда не забывай о его способности сбить тебя с Пути.
Не думай, что ты достиг цели.
Держи себя естественно. Если об этом заботиться, то результат будет виден.
Будь готов встретить смерть. Когда придет час, думать будет некогда.
Доверяй своей интуиции. Воспринимай то, чего не можешь видеть и слышать.
Ставь планку высоко и не бойся ее.
Будь тщателен в обыденных мелочах.
Понимай тюдан и чувствуй его.
Наблюдай муравья во вселенной и вселенную в муравье.
Продолжай идти. Когда выйдешь за пределы, продолжай идти. Мидзай, мидзай.
Совершая глубокие перемены, принимай на себя ответственность.
Давай, не рассчитывая взять. Принимай с искренней благодарностью.
Показывай свою силу посредством сострадания.
Не вербуй сторонников своего образа жизни. Не спасай тех, кто не желает спасения.
Изучай тех, кто прошел раньше тебя. Ободряй тех, кто следует после тебя.
Не обладай ничем, освещай все.
Пробудись.

журнал "Додзё"
Филип Тосио Судо
пер. В. Трилис
Обработка текста О.В. Игнатова